

# Das Spiel des Manifestierens

*Ein kleiner Leitfaden*

von

*Pia Maria Graf*

copyright pia graf  
www.pia-graf.de

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Kapitel Eins: Was ist Manifestieren? .....	4
Kapitel Zwei: <i>Das berühmte Hier und Jetzt</i> .....	7
Kapitel Drei: Die Sache mit dem Ziel .....	9
Kapitel Vier: Den Wunsch losschicken .....	11
Kapitel Fünf: Loslassen – Zulassen – Sein lassen .....	13
Kapitel Sechs: Es wird geliefert, und keiner ist da .....	16
Kapitel Sieben: Wertschätzung, Dank und Würdigung .....	19

## Vorwort

Manifestieren ist der Prozess des Lebens.

Eine vorgestanzte Zukunft, das „unabwendbare Schicksal“, gibt es nicht. Vielmehr ist alles in einem ständigen Prozess des Werdens, angestoßen durch jeden einzelnen Menschen.

Soweit die Prämisse dieses Leitfadens, die nun jeder für sich selbst anwenden kann und muss.

Das bedeutet: Wir können nicht nicht manifestieren – aber wir können entscheiden, was wir manifestieren und wie wir es tun.

Die Frage lautet daher nicht, ob wir manifestieren, sondern ob wir es bewusst tun.

Ob die großen oder kleinen Wünsche in Erfüllung gehen, hängt von vielen Faktoren ab. Manchmal sind unsere Wünsche unklar, manchmal wissen wir einfach nicht, wie wir zum Ziel kommen.

Die einzelnen Schritte dieses Leitfadens helfen dabei, für sich selbst zu erkennen, an welchem Punkt es hakt und warum daher die berühmte Bestellung beim Universum nicht funktioniert.

Geschieht Manifestation auch ohne Kenntnis dieser Abläufe?

Ja natürlich! Manifestieren geschieht meistens – leider – unbewusst; ich nenne das „creation by default“. Wie oft funktioniert man einfach wie immer – und produziert damit Ergebnisse wie immer. Wer unzufrieden mit dem Ergebnis ist, kann das durch bewusste Ausrichtung ändern.

Selbstredend kann man auch ohne bewussten Fokus Ziele erreichen; man stolpert sich irgendwie hin oder der Wunsch ist so groß, dass er Berge versetzt.

Dabei geht es auch einfacher, klarer, schneller und schmerzloser.

Bewusstes Manifestieren ist der einfachste und spannendste Weg, um an sein Ziel zu kommen.

Therapeuten, Coaches und Bücher können führen, leiten, stützen und Impulse geben. „Erleben“ muss jeder sein Leben selbst, ob es sich dabei um Beziehung oder Beruf oder Familie handelt.

Je bewusster wir Entscheidungen treffen und entsprechend handeln, desto stärker steuern wir selbst das Boot, in dem wir sitzen. Die Schuld für Misserfolg bei den Umständen zu suchen, fühlt sich sicher besser an; es hält jedoch klein und macht abhängig.

Unsere Außenwelt spielt dabei durchaus eine wichtige Rolle, ist sie doch immer Ergebnis und Spiegel unserer inneren Situation. Je klarer wir Informationen aus dem Umfeld „lesen“ können, desto klarer erkennen wir unseren eigenen energetischen Standort, unsere Einstellung – oder eben Vor-Einstellung. Ab da beginnt das bewusste Manifestieren.

Wer sich auf das Spiel des Manifestierens bewusst einlässt, nimmt sein Leben in die Hand.

Die Entscheidung dazu ist Freiheit.

Fischbach, im März 2018

Pia Maria Graf

*Kapitel eins: Was ist Manifestieren?*

*Alles, was ist, ist geworden, alles ist eine Manifestation*

*Jeder erschafft seine Welt und seine Gegenwart selbst.*

Unter **Manifestation** (*manifestare*, ‚handgreiflich machen‘ (lat)) versteht man das Sichtbarwerden / Sichtbarmachen oder ein sich-zeigen, ein sich-Offenbaren von Dingen aller Art, die vorher unsichtbar bzw. gestaltlos oder nicht existierten, „noch nicht da“ waren. (Wikipedia)

Nun kann man diesen Prozess, in dem sich unser Leben entfaltet, bewusst angehen, oder man kann blind durchs Leben gehen. Das tun übrigens die meisten Menschen die meiste Zeit.

Was also ist das Manifestieren?

Die einfache Nachricht:

Wir tun nichts anderes – immer!

Die irritierende Nachricht:

Wir wissen es meistens nicht.

Die überlieferte Nachricht:

Um Erfolg beim Erschaffen zu haben, muss man schwer arbeiten.

Die verblüffende Nachricht:

Manifestieren ist ein müheloser Vorgang.

Die aufbauende Nachricht:

Wenn man es sich bewusst macht, ist es sehr einfach und natürlich.

Die Befreiung:

Man kann es selbst tun, und dadurch das eigene Leben bewusst gestalten.

Die Wahrheit:

Man muss es halt auch tun, wenn man ein bestimmtes Ergebnis wünscht.

Fangen wir also damit an ...

## Manifestieren – Energie und Ausstrahlung

Alles, was ist, ist Energie – alles schwingt.

Alles zieht Ähnliches mit der gleichen Schwingung an.

Wen man ständig aggressive oder negative Menschen um sich hat, hat das einen Grund: Man zieht sie an, denn man begegnet nur solchen Menschen und Umständen, mit denen man in Resonanz ist. Das hört niemand gerne, ich weiß, aber es ändert nichts daran: Wir alle sind Teil des Gesamtgefüges, das in Interaktion steht. Wir alle sind Energie – und ziehen an, was zu uns passt, weil es so schwingt, wie wir selbst schwingen.

Sowohl die sichtbare als auch die nicht-sichtbare Welt ist Energie:  
Gegenstände, Gedanken und Gefühle haben alle eine bestimmte Schwingung.

Gedanken-Gefühle wie Hass, Wut oder Neid sind eine schwere, niederdrückende Energie; sie bestehen aus Angst und sie erzeugen Angst.

Dagegen schwingen Gedanken-Gefühle wie Liebe, Erfolg, Glück etc. höher: Sie erzeugen Zuversicht und bringen Freude.

### **Gedanken-Gefühle oder die Sache mit den Glaubenssätzen**

Unser Denken kommt nicht von ungefähr. Das, was wir denken, ist ein Ergebnis dessen, was wir glauben! Was wir glauben, übernehmen wir oft ganz früh von unserem Umfeld. Unsere Glaubenssätze bestimmen dann, was wir fühlen. Und weil wir in einer bestimmten Weise fühlen, denken wir, das sei „normal“, die „Wahrheit“, die „objektive Realität“. Diesen Prozess nenne ich Gedanken-Gefühle.

Es ist hilfreich, einmal darauf zu achten, was man so denkt. Es lohnt sich, seine „Denk-Zustände“ zu beobachten. Man kann ganz klar die dahinter liegenden Glaubenssätze durchschauen.

Wer also wissen möchte, was er in naher oder ferner Zukunft manifestieren wird, der braucht nur sein heutiges Denken und Fühlen anzuschauen. Dort ist die Antwort. Man begegnet nur den Dingen, mit denen man in Resonanz steht.

Negative Gedanken-Gefühlen kann man ändern! Niemand ist ihnen hilflos ausgeliefert. Durch bewusste Steuerung kann jeder beeinflussen, in welcher Schwingung er sich bewegt. Gut zu wissen, denn es ist genau diese Stimmung, die Ähnliches in unser Leben herein zieht.

Die folgenden Fragen helfen, um bewusst zu manifestieren:

- WO will ich hin?
- WARUM steuere ich dieses Ziel an?
- WELCHE Einstellung brauche ich, um ans Ziel zu kommen?

Manifestieren bedeutet, einen alten Zustand durch einen neuen zu ersetzen.

Ja, ersetzen! Nicht abwandeln, nicht modifizieren, nicht anpassen und umdeuten.

Ersetzen heißt ersetzen. Sicherlich ist das ein Prozess, der in der Regel nicht mit einem Fingerschnips erreichbar ist. Dabei wäre es durchaus möglich ...

Manifestieren ist absolut. Man bekommt das, was am stärksten schwingt. Mit der Energie ist das wie mit den Aktien. Wer 51% der Aktien hält, gibt die Richtung vor.

So ist es nun mal. Der Mensch marschiert dahin, wo sein Fokus sitzt. Keine Sorge, niemand muss den ganzen Tag seine Aufmerksamkeit auf ein gewünschtes Ziel lenken. Das geht nicht und es kann sogar kontraproduktiv sein. Doch dazu mehr im Kapitel über das bewusste Loslassen ...

Als Fazit reicht an dieser Stelle: Bitte keine Energie mehr – in Form von Denken und Fühlen – in den alten Zustand geben! Bitte nicht an das denken, was man nicht mehr will!

Der geläufige Einwand, „Leichter gesagt als getan“, ist nachvollziehbar, ... und ändert doch nichts.

Um sich von automatisch ablaufenden Gedankenketten abzuwenden, braucht man Disziplin und Kraft. Und ja, es lohnt sich!

Neue Gedanken erzeugen neue Umstände.

## Kapitel 2: *Das berühmte Hier und Jetzt*

Etwas profaner ausgedrückt: Hier geht es um den Ist-Zustand. Zur Erinnerung sei kurz voraus geschickt:

*Die Gegenwart ist das Resultat vergangenen Handelns und Fühlens.*

Hier geht die letzte Hoffnung flöten, irgendjemand oder irgendetwas anders als man selbst sei Verursacher ...

Es lohnt sich durchaus einen Blick darauf zu werfen, warum die Gegenwart so ist, wie sie ist. Ich empfehle jedoch, sich dabei auf eine emotional neutrale und kurze Bestandsaufnahme beschränken, denn niemand will ständig wieder in die alten Geschichten hinein gezogen werden. Stimmt doch, oder?

Die Gegenwart

- Woher kommt sie?
- ... Und das jeden Tag auf's Neue ...
  
- WIE kommt es, dass wir da sind, wo wir sind?
- WAS hat uns an diesen Ort, mit diesen Menschen und Umständen zusammen gebracht?
- WER hat das bestimmt?

Ob wir es wollen bzw. wahrhaben wollen oder nicht:

Die konkrete Gegenwart ist Ergebnis unseres Denkens, Fühlens und Handelns.

Wie kommt's? Wie konnte das passieren?

Auch auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen: Der Mensch zieht das an, was er ausstrahlt.

Wütende Menschen begegnen aggressiven Menschen.

Jammernde Menschen treffen auf andere Jammerer.

Positive Menschen finden sich in Gesellschaft anderer positiver Menschen.

Zugegeben, der Verweis auf die furchtbaren Leute und Umstände, die einen umgeben, ist leichter und angenehmer. Leider leider ist die Welt um uns herum eine exakte Spiegelfläche dessen, was wir selbst denken, fühlen, und somit „sind“.

## **Was steuert die Ausstrahlung: Herz oder Verstand?**

Unser Denken ist oft ein inneres Plappern. Unzählige Gedanken schießen uns durch den Kopf – oft als Reaktion auf äußere Umstände. Wenn man sich an diese Gedankengänge dranhängt, zieht es einen geradewegs in eine gedankliche und emotionale Spirale. Die Spirale dreht sich abwärts oder aufwärts, je nach dem. Das entscheiden wir selbst. Leider manövrieren wir uns oft mangels klarer Ausrichtung eher in eine Abwärtsspirale.

Plapperige Gedanken führen zwar zu Verzettlung, haben aber an sich noch keine große Manifestationskraft. Dazu sind sie zu flüchtig, zu oberflächlich, entwickeln kein Momentum. Zum Glück!

Geschwätzig Gedanken, denen wir nachhängen, führen wir jedoch Energie zu, ob wir das wollen oder nicht. Denken, das zu negativen Gefühlen führt, stößt eine Abwärtsspirale an. Mit Dynamik und Momentum geht's weiter ... in die falsche Richtung. Ein Drama im Kopf folgt dem nächsten. Und dann fühlen wir uns schlecht.

So ist es nun mal: Das alles wird die Zukunft, von der wir behaupten, es nie so gewollt zu haben. Tja, vielleicht nicht gewollt, aber dennoch erzeugt.

Sie kennen vielleicht den Satz: „Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern?“

Nun, es sollte Sie kümmern, dringend! Mein Geschwätz von gestern ist meine Gegenwart – und es wird auch meine Zukunft sein, wenn ich nichts ändere.

Die Gegenwart ist erbarmungslos ehrlich auf eine amoralische Weise: Sie lässt keinen Interpretationsspielraum bezüglich meiner vergangenen Gedanken, Worte und Werke. Darin liegt keine Wertung und kein fremdes Wollen. Jeder bekommt das zurück, was er oder sie ausstrahlt.

Wer also aussteigen will aus dem Hamsterrad des „täglich grüßt das Murmeltier“, sollte sich bewusst machen, was er oder sie den lieben langen Tag via Gedanken und Gefühle ausstrahlt. Wir Menschen sind quasi ein GPS mit 100% Trefferquote.

Und: Unerwünschte Ergebnisse liegen leider nicht an einem Fehler im GPS!

### *Kapitel 3: Die Sache mit dem Ziel*

*Wir können alles erreichen,  
was wir uns vorstellen können ...*

An dieser Stelle sei eine kleine, ketzerische Frage erlaubt:

Bin ich wirklich sicher, dass ich „mein Ziel“ auch wirklich erreichen will,  
- oder bleibe ich lieber beim Anstreben?

Anders ausgedrückt: Stehe ich wirklich hinter und zu meinem Ziel? Oder baue ich dagegen Widerstand auf, der vielleicht sogar stärker ist als das eigentliche Ziel?

Auf dem Weg zum letztlichen Ziel kann es viele Zwischenschritte geben. Und das ist auch völlig in Ordnung so!

Das Zauberwort heißt „Essenz“.

Vielleicht steckt hinter dem Wunsch nach einem roten Sportwagen in Wirklichkeit der Wunsch nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung. Hinter vielen „Wünschen“ und „Zielen“ finden sich andere, essenzielle Bedürfnisse. Das heißt nicht, dass Zwischenschritte ein Fehler wären. Ganz und gar nicht.

Kurz gesagt: Es gibt keine „falschen“ Ergebnisse. „Falsche“ Ergebnisse verdeutlichen, dass wir nachbessern müssen, dass wir noch genauer werden können, dass wir eine Feineinstellung vornehmen können.

„Falsche“ Ergebnisse zeigen uns an, dass wir noch nicht am Ende mit unseren Wünschen sind.

Hier ein paar Fragen zur Zielfindung.

Will ich wirklich eine Lösung für das bestehende Problem?

... oder will ich Anerkennung für meine Mühen?

... oder will ich weiter kämpfen, es „denen“ zeigen, mich „durchsetzen“, „tapfer sein“?

Will ich reich sein?

Wenn ja, warum? Was erhoffe ich mir davon?

Will ich gesund sein – oder die Krankheit behalten?

... weil ich damit bestimmte Menschen an mich binde?  
... oder weil ich Angst habe, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu verlieren?

Ist mein Wunsch wirklich mein eigener Wunsch?

... oder soll ich jetzt der Arzt / Musiker / die gute Hausfrau werden, die meine Eltern sich immer für sich selbst gewünscht haben?

Ist mein Wunsch ein Ziel?

... oder eine Flucht?

Wünsche ich mir prompte Wunscherfüllung?

... oder wäre es mir vielleicht doch nicht so recht, wenn mein Kind urplötzlich selbstständig wäre – und mich nicht mehr bräuchte?

Ist mein Wunsch schon das „höchste Ziel“?

Traue ich mir den großen Wurf zu -  
... oder gibt es noch sinnvolle Zwischenschritte für mich auf meinem Weg?

**Wie erkenne ich, was ein Wunsch, ein Ziel, wirklich für mich bedeutet?**

Erzeugt die Vorstellung des *erfüllten* Wunsches in mir Freude und Glücksgefühle –  
oder liebe ich die *Sehnsucht* nach der Erfüllung?

Verharre ich in der *Vor*-Freude -

... oder will ich tatsächlich am Ziel ankommen?

### *Den eigenen Magnetismus verstehen*

Dies ist ein Leitfaden mit einer praktischen Ausrichtung. In der Tat gibt es viele Techniken und Prozesse zum Thema „richtig Wünschen“. Vieles davon ist interessant, vieles davon ist oft unnötig kompliziert, denn der Mechanismus des Manifestierens ist im Grunde ganz schlicht:

Das Aussenden eines Wunsches geschieht, einfach indem man einen Wunsch hat.

Mehr ist dabei nicht zu tun. Sicherlich, die Erfüllung hängt davon ab, wie tief oder fest oder stark das Wollen ist. Das hat etwas mit Momentum und Dynamik zu tun.

Grundsätzlich ist jedoch festzuhalten:

Der Manifestationsprozess ist in dem Moment angestoßen, in dem wir einen Wunsch haben. Das genügt, um den Magnetismus zu aktivieren.

Was aber passiert, wenn man nicht bewusst ist? Übrigens sind wir das die meiste Zeit nicht! Dann ist man im Automatik-Modus! (für Computerfans: default): Man handelt – und manifestiert – gemäß der Voreinstellungen, die man mit sich herum trägt.

Nun, was sendet man aus, wenn man nicht gerade ein konkretes Ziel fokussiert?  
Welchen Regeln folgt der innere Auto-Pilot?

Ehrlichkeit bei dieser Frage ist sinnvoll, denn hier liegt die Erklärung für „falsche Lieferung“.

#### **5 Minuten angestregtes Wollen können nicht 24 Stunden ängstliches Zweifeln aufwiegen!**

Das bedeutet nicht, dass der Wunsch nicht losgeschickt wurde. Es bedeutet jedoch, dass wir selbst das Ganze boykottieren durch Zweifel, Angst, Unsicherheit, Meinung anderer, etc. Der Wunsch selbst ist davon nicht betroffen, aber die Wunscherfüllung!

Ziel – oder Illusion – oder Träume – oder Phantasien?

Ein kreatives Träumen erschafft Zukunft –  
ein verschwommenes Schwelgen in Träumereien verwässert.

Bitte nicht beeinflussen lassen von der verbreiteten Meinung, dass Tagträumen von der Wirklichkeit ablenkt. Tagträumen ist eine Quelle zu den wahren Zielen!

Die Grundschwingung zum Manifestieren wird durch positive und aufbauende Tagträume höher – frei nach dem Motto: Live your dream!

Denn oft wird in den Tagträumen die eigentliche Essenz des Erwünschten sehr viel deutlicher sichtbar. Positive Tagträume bauen eine positive Grundschiwingung auf – negative leider eine negativ.

Keine Sorge, man wird sich dennoch mit den Alltagsthemen auseinander setzen müssen – nur fällt es leichter, wenn man sich immer wieder Auszeit in eine durchweg positive Welt nimmt!

Man lasse sich nie seine Ziele und Wünsche kaputt machen durch die Vernunft anderer!

Hier geht es um Manifestieren. Beim Manifestieren geht es NICHT um Vernunft!

Diese Fragen helfen beim Aufbau einer positiven Grundschiwingung und damit beim Aussenden:

- Wo ist meine Leidenschaft?
- Wo ist meine Liebe?
- Wo ist meine Freude?
- Wer oder Was erweckt die Schmetterlinge in meinem Bauch zum Leben?

Es sind unsere Träume, die uns nach vorne tragen, die uns über unsere bestehenden Grenzen hinwegheben, nicht unsere Vernunft.

Manifestieren ohne Träumen bleibt klein, denn wer am „Boden der Tatsachen“ klebt, kann sich nur schwer in die Lüfte erheben.

In der Freude über das Ziel zu schwelgen, bedeutet nicht, dass man nicht dafür arbeiten muss, dass man keine Disziplin braucht. Nur richtet man beim Manifestieren diese Disziplin auf andere Dinge!

Der Wunsch besteht, ist lebendig. Er ist in dir. Es kommt aus dir heraus.

... und ist damit schon längst ausgesendet.

Den Verstand nach unten sinken lassen, durchs Herz in den Bauch, das ist wichtig! Wenn man einen Wunsch nicht im Herzen und im Bauch fühlen kann, hat er keine Kraft und wird auch keine Kraft und Dynamik entwickeln können. Dann bleibt die Verbindung zum Ziel im Kopf hängen.

Wünsche und Ziele, die lediglich über das Denken ausgesendet werden, - das formale Wünschen, sozusagen -, können keine großen Ergebnisse zu erzielen. Wunder sind mit dieser Kopf-Energie nicht zu erwarten.

Wen wundert es da, dass es so wenige Wunder gibt.

*Kapitel Fünf: Loslassen – Zulassen – Sein lassen*

### *Die Herausforderungen des nichts-Tuns*

Die Hauptarbeit ist getan: Unsere Wünsche sind auf dem Weg ...  
Wie geht es nun weiter?  
Wie kommen wir zu unserem Ziel?

Sinnvoller ist es, an dieser Stelle zu fragen:

#### **Wie kommt unser Ziel zu uns?**

Solange wir glauben, auf das Ziel zustreben zu müssen, das Ziel aktiv „angehen zu müssen“, befinden wir uns im Zustand des Tuns, des Agierens.

Der Modus des Manifestierens ist nicht Aktionismus!

Es geht um Loslassen – Zulassen – Sein lassen.  
Jedes aktive Eingreifen an dieser Stelle in Form von noch mehr, noch stärker, noch häufiger etc. treibt das Ziel eher weg, als dass es näher kommt. Man kann nichts herbeizwingen.

Wie kommt mein Ziel denn nun zu mir?  
Der Wunsch besteht, ist ausgesendet ... und jetzt heißt es warten. Kein Mensch läuft dem Paketboten Hunderte von Kilometer entgegen. Und kein Mensch würde im Frühjahr immer wieder in der Erde wühlen, um zu schauen, ob der Samen schon aufgegangen ist!

**Geben Sie dem Universum doch bitte die Chance, das Ziel zu Ihnen zu bringen!**

Denn:

**Wer ständig im Aktions-Modus ist, kann nichts empfangen.**

Loslassen bedeutet:

- in sich Ruhe, Vertrauen, Gewissheit aufbauen  
Bauen Sie das aktiv auf – es ist eine Entscheidung!
- Das Ergebnis nicht hinterfragen  
Vertrauen Sie Ihren eigenen Wünschen.
- Freuen Sie sich,  
aber machen Sie kein Drama oder Event daraus.

Lassen Sie sich nicht abbringen von Ihren Zielen durch die Tatsache,  
dass sie noch nicht erreicht sind!

### Der Tunnelblick

Halten Sie Ihren Blick auf das Ziel gerichtet – bitte nicht zu Tode fixieren, sondern ohne Anspannung und Druck. Es sollte sich anfühlen wie eine schon vollendete Tatsache. Versuchen Sie auf dem Weg dahin nicht, Bestätigung von außen zu bekommen, fragen Sie nicht alle möglichen Leute, ob Ihr Ziel sinnvoll, richtig oder gut ist. Bitten Sie niemanden um Zuspruch, fragen Sie nicht nach anderer Leute Meinung. Klappen Sie die Ohren zu, wenn Menschen meinen, ihre Meinung zu IHREM Thema verkünden zu müssen. Erklären Sie nichts und begründe Sie nichts. Es ist Ihr Wunsch, Ihre Entscheidung!

Halten Sie Ihren Blick und Ihren Geist auf dein Ziel gerichtet. Und ...  
Nehmen Sie den Blick weg vom Prozess! Für den Prozessablauf sind nicht Sie zuständig; das übernimmt „der Himmel“. Er ist der weitaus besserer Organisator und Koordinator.

### Ziel Check-up

- Wie fühlt es sich denn an, Ihr Ziel?
- Sind Sie gefühlsmäßig schon am Ziel angelangt,
- oder halten Sie sich noch am nicht-Haben auf?

Das Ziel ist das Ziel!  
Beim Manifestieren ist nicht der Weg das Ziel!

Es ist der Tunnelblick, der Leitstrahl, der Sie mit Ihrem Ziel verbindet. Die nötigen Prozesse dorthin werden Sie mit dem Fokus auf das Ziel viel leichter durchlaufen können, als wenn Sie ständig über den rechten Weg dorthin nachgrübeln und immer wieder dran herum doktern.

Versuchen Sie nicht, Ihr Ziel zu erkämpfen!

Lassen Sie sich von Ihrem Ziel ziehen!

- Freuen Sie sich am „schon Haben“ - jammern Sie nicht über das noch-nicht-Haben!
- Tun Sie die Arbeit, die zu tun ist, aber zelebrieren Sie nicht den Arbeitsablauf.
- Nehmen Sie die Erfordernisse des Weges auf sich – aber verherrlichen Sie nicht die Mühsal.

Gerade dieser Punkt bereitet vielen Menschen beim Manifestieren Schwierigkeiten. Wir sind es einfach nicht gewohnt, an Erfolg zu denken, ohne zwangsläufig Arbeit und Mühe daran zu koppeln. Hier läuft das Über-Ich zu voller Größe auf, mit unterschiedlichen Kopfkritikern, je nach Herkunft und Erziehung.

Lässt es Ihr Über-Ich zu, dass Sie einfach dem Freuen widmen können, ohne ständig daran arbeiten zu müssen?

Deshalb:

- Halten Sie sich fern von Skeptikern und Kritikern und Besserwissern!
- Lassen Sie nicht zu, dass „Andere“ „Ihre Vision“ verschmutzen oder auch nur färben!
- Die Dramen anderer machen schnell ein Drama aus Ihren Träumen!
- Gehen Sie zum Ziel mit dem Tunnelblick, und lassen Sie sich vom Ziel selbst durch den Tunnel hindurch ziehen.
- Schirmen Sie sich ab von Meinungen und Erfahrungen anderer.
- 

Sie sind die Einzige, die Ihre Erfahrungen machen kann!

Überlegen Sie daher bitte auch, Ihr Ziel vor wohlmeinenden Freunden abzuschildern, und es in der Ruhe Ihrer eigenen Mitte gedeihen zu lassen.

Es gibt so viele Leute, die zu wissen glauben, was „gut“ für andere ist, bzw., was „nie im Leben“ klappen kann ...

Deshalb: Halten Sie Ihre Energie bei sich und Ihre Ziele rein!

## *Kapitel 6 – Es wird geliefert – und keiner ist da*

*Ein Mensch kann alles erreichen, was er sich für sich selbst vorstellen kann.*

*... aber er kann NUR das erreichen, was er sich für sich selbst vorstellen kann!*

Wie bisher dargelegt, kommt man nur in eine bestimmte Situation, wenn man in irgend einer Weise mit diesen Ereignissen in Resonanz steht – es gibt keine Ausnahme. „In Resonanz sein“ oder „beabsichtigen“ oder „wollen“ sind nicht immer bewusste Handlungen. Im Gegenteil. Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir in einem unbewussten Dahintreiben, wir hüpfen von Gedanke zu Gedanke, von Idee zu Idee, werden überschwemmt von Außenimpulsen, driften wahllos dahin. Und dennoch senden wir auch in diesen Zeiten Informationen aus. Wir sind Energie und ziehen an, immer.

Unser Magnetismus ist nie ausgeschaltet.

Zu diesen Außenimpulsen gehören auch Selbstzweifel.

Lassen Sie Selbstzweifel nicht zu, niemals! Selbstzweifel ist etwas anderes als Selbstreflexion!

Selbstzweifel in jeder Form verhindern das Erreichen des Ziels; sie sind die Straßensperre vor der der Zieleinfahrt.

Man würde gerne glauben, dass das Annehmen des erhofften Wunsches oder Ziels eine der leichtesten Übungen sein muss ...

... Wären da nicht  
die Selbstzweifel  
die Angst vor der eigenen Courage  
die Stimmen im Kopf, die einen klein reden  
fehlender Selbstwert

Das Annehmen ist ein Selbstläufer? Weit gefehlt!

Wer in sich irgendeinen Widerstand gegen seinen Wunsch trägt, zögert die Wunscherfüllung hinaus.

Annehmen ist eine innere Haltung. Sie hat zu tun mit Demut, mit Gewissheit, mit Selbsterkenntnis und mit innerer Ruhe. In dieser Phase erkennt man, wie intensiv der Wunsch wirklich ist, oder ob die Angst davor noch größer ist.

In dem Augenblick, in dem man es „weiß“, in dem man „eins ist“, mit seinem Ziel, braucht man es gar nicht mehr anzunehmen, denn dann ist es „erreicht“.

Das Universum liefert das, was wir ausstrahlen – immer.

Das Universum liefert die Essenz dessen, was wir ausstrahlen – immer

Das Universum „hört“ nur die Essenz dessen, was wir ausstrahlen. Wer zweifelt, bekommt zweifelhafte Situationen als Ergebnis.

Positive, aber laue und kraftlose Gedanken können nie die Ausstrahlung eines (leider meist) kraftvollen – negativen – Fühlens übertönen.

Wenn wir sehnsuchtsvoll in den Äther träumen, bekommen wir Sehnsucht geschickt. Was anderes kann nicht geliefert werden.

- Was also „können“ Sie wirklich annehmen?
- Was können Sie zulassen?
- Wie „realistisch für sich selbst“ haben Sie Ihre Ziele festgelegt?

Selbst wenn man einen neuen Weg eingeschlagen hat, schwingt man meistens (noch) in einer Frequenz, die voller Grenzen – im Kopf – ist. Bitte bedenken Sie auch, dass das Alte noch eine ganze Weile anhält, nachdem man seine Ausrichtung geändert hat. Das liegt an dem Momentum, was zuvor aufgebaut worden war. Ein LKW, der gebremst wird, wird noch noch eine ganze Weile weiter fahren, bevor er anhalten kann. Der Schub war zu groß. Erwarten Sie also bitte nicht den sofort sichtbaren Richtungswechsel. Das Alte wird auslaufen und dann durch das Neue ersetzt werden. Vermeiden Sie auch zu große Schritte, an die Sie selbst nicht glauben. Sie riskieren sonst, dass Ihre „Vernunft“ (Ihr Ego) das Gewünschte nicht für sich annehmen kann!

- Wer schüchtern ist und mit seinem Äußeren nicht ganz zufrieden ist, ist durch einen Wettbewerb zur Schönheitskönig überfordert.  
Der Weg zur Kosmetikerin oder Modeberaterin kann dagegen ganz erfüllend sein.
- Wenn ein Kind sich mit Lesen schwer tut, ist ein Vorlesewettbewerb ein zu großer Schritt.  
Ein Vorleseabend für Oma und Opa kann dagegen sehr unterstützend sein.
- Träumen Sie vom Chefsessel? Dann müssen Sie sich auch die Chefverantwortung zutrauen.
- Träumen Sie von einer Nacht mit George Clooney oder Beyonce'?  
Aber was tun, wenn er oder sie plötzlich vor Ihrer Tür stünde?  
Da bleibt doch nur noch die Flucht ...

Teilen Sie Ihren Weg in kleine, für Sie gehbare Schritte; so vermeiden Sie eine Überforderung und letztlich den Widerstand gegen das Ziel selbst! Druck führt nicht zum Ziel, er treibt eher weg!

Manchmal setzen wir unseren Maßstab so hoch an, dass wir unbewusst innerlich ganz gewiss sein können (wir werden es vermutlich nicht zugeben), dass wir dieses Ziel - mit Sicherheit - nicht erreichen können. Diese Verschiebetechnik ist legitim – aber kein Fehler in der Kunst des Manifestierens!



Da wären da noch die Moral, Blockaden, alte Programme, Muster ...

Die Blockaden liegen überwiegend im Unbewussten. Manche Argumente können wir sogar rational entkräften, meinen auch, was wir sagen. Und dennoch boykottieren unsere unbewussten Muster und alten Programme das Gelingen. Wir befinden uns im Widerstand gegen unsere Wünsche. Das erzeugt Spannung, und Spannung verhindert das Erreichen des Ziels.

Hier einige der am häufigsten vorkommenden, unbewussten Blockaden:

- Darf ich das wirklich?
- Passt das Ziel überhaupt zu mir?
- Steht mir das zu?
- Was sagen die anderen?
- Das klappt sowieso nie!

„Ich bin es nicht wert“ ist das größte Hindernis beim Erreichen eines Ziels.  
Welche Sätze kennt Ihr Über-Ich? Was sagt der Kritiker in Ihrem Kopf ohne Unterlass?  
Wessen Stimme hat der Kritiker in Ihrem Kopf?

Übrigens: „ja-aber“ ist der Hauptgrund für das nicht-Erreichen.

Ich bin sicher, Sie kennen die Sätze in Ihrem Kopf. ...

Also: Erschaffen Sie Ihr Leben neu und hören Sie auf, alte Programme in einer Endlosschleife abzuspielen.

Jeder bekommt das, was er verdient.

Sie verdienen das, was Sie angefordert haben und annehmen können.

Begrenzen Sie Ihr Leben nicht auf das, was Sie heute glauben, annehmen zu können! Sie sind viel größer als Ihre kleinen Gedanken. Trauen Sie sich, die Schritte in Ihrem Tempo zu gehen. Dann wird Ihnen auch der große gelingen. Und dann können Sie auch annehmen, was Sie sich gewünscht haben. Lassen Sie das zurück was Sie bremst und hindert. Steuern Sie bewusst Ihr Leben in eine neue, in Ihre Richtung.

**Ein Meister ist ein Mensch ohne Vergangenheit.**

Wer nicht entscheidet, über den wird entschieden.

Entscheiden Sie sich für Ihr Glück!

## *Kapitel Sieben: Wertschätzung – Dank – Würdigung*

### *Dank – Anfang und Abschluss der Manifestation*

### *Freude und Wertschätzung – der Garant für Erfolg*

Erschaffen Sie alles, was Sie erstreben, aus Liebe und Freude.

Nur wenn die Freude der treibende Faktor ist, kann ein freudvolles Ergebnis verwirklicht werden!

Stellen Sie sich vor, dieses letzte Kapitel des „Spiels des Manifestierens“ stünde am Anfang des ganzen Prozesses.

Stellen Sie sich vor, Sie fangen alle Ihre Unternehmungen mit Wertschätzung und Freude und Dankbarkeit an, noch bevor es zu den konkreten Zielen kommt.

Nehmen Sie sich und Ihre Wünsche so ernst, wie Sie andere Menschen ernst nehmen.

Wertschätzung für Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen und Freude ist der beste Schritt hin zu Erfolg.

Vielleicht klingt der Vorschlag merkwürdig, das Manifestieren mit Dankbarkeit zu beginnen. Denn in unserer Gesellschaft bedanken wir uns NACH der Erfüllung eines Wunsches. Doch so entfaltet sich Wirklichkeit! Das Universum als Empfängerstation reagiert einzig auf die energetische Information, die ausgesendet wird. Sobald Sie Dankbarkeit und Wertschätzung aussenden, senden Sie gleichzeitig aus, dass „Sie es schon haben“!

Der Ablauf ist ganz einfach:

Was möchten Sie erreichen?

Dann bedanken Sie sich dafür.

Könnte es ein deutlicheres und klareres Zeichen für Ihre Bereitschaft zum „Annehmen des Wunsches“ geben, als die vorausgeschickte Dankbarkeit?

- Eins zu eins kommt das Gewünschte zurück.
- Fühlen und füllen Sie jeden Wunsch mit Intensität und Freude.
- Würdigen Sie Ihre eigenen Schöpfungen.

... und das Ersehnte findet seinen Weg zu Ihnen.

